

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



LA DANSE DU BASSIN



«Je ne me sens pas sûre
en marchant et j'ai
des tensions dans le dos.»

Position initiale

- › Position debout, dos au mur.
- › Les talons à env. une demi-longueur de pied du mur.
- › Les genoux pas complètement tendus.
- › Le buste est appuyé contre le mur, le bassin n'est pas en contact avec le mur.
- › La tête peut être en contact avec le mur, mais ce n'est pas obligatoire.
- › Les bras touchent le mur.

Consigne

Amenez votre bassin vers l'avant, et le faites tourner alternativement à droite et à gauche comme le balancier d'une horloge. Le mouvement doit être rythmé, fluide et ne doit pas nécessiter d'effort important. Il doit être réalisé jusqu'à ce que vous ressentiez un relâchement au niveau du dos.

Faites une pause en cas d'irrégularité ou de fatigue accrue.

Attention

- › Le buste ne tourne pas.
- › Les genoux regardent vers l'avant et ne sont pas complètement tendus.
- › La pression sous les pieds reste identique.

Version plus difficile

Effectuez la rotation du bassin debout, devant un lavabo. Les mains posées sur le bord du lavabo, buste droit. Attention à ce que le buste ne tourne pas avec!

Application au quotidien

Vous pouvez effectuer l'exercice avant ou après le brossage des dents.

Objectif de l'exercice

Marcher avec plus d'assurance et détendre son dos grâce à une meilleure sélectivité entre le bassin et le thorax. Cela relâche les fixations au niveau du dos et améliore l'équilibre.